

自立に向かう子どもたちを育む保健指導

—第1学年の実践を通して—

相澤光恵

1 はじめに

子どもたちが健康的な成長をするためには、基本的な生活習慣を身につけたり、より望ましい健康生活を確立していくことが必要不可欠である。そのためには子どもたち自身が自分のからだを知り、健康にかかわる諸問題を自分のこととして主体的に受け止めることが大切である。このことは、人間として最も基本となる「自分を大切にしよう」といういたわりの気持ちを持ち、「生命の尊さ」に気づくための基盤となると考える。保健指導では、その基盤について学習することにより、自らのからだに関心を持ち、必要な知識を得ると同時に、健康的な生活や行動をしようとする態度を育てるものにしたい。

2 実践の概要

(1) 題材について

日常、保健室で子どもたちとかかわり合う中で、自分のからだの成長や病気について「なぜ」「どうして」と、自分たちの健康に関心を示している場面によく出会う。以前は自分の身体に関心が薄く、けがの時も病気の時も「人任せ」という受け身の様子が伺っていたのが実態であった。しかし、最近では発達段階から見ると当然ではあるかもしれないが、高学年の多くの子どもたちから、健康的に成長したいという関心を示す態度がみられるようになった。場を設定することにより、このように、自分のからだやこころの成長に、子どもたちなりに関心をもつことが更に全学年に広がると考える。また、社会の深刻な課題である若年層の残虐な犯罪の増加という点からみても、心理的に不安感があったり「生命(いのち)」に対する畏敬の念が希薄であったり、自分の価値観や存在感が見えにくい社会になりつつあることが考えられる。これらのことから自分に対する自信や信頼感につながり、人との共存である社会にたくましく生きようとする芽を育む学習が必要なのである。更に自分の身体にかかわる学習を低学年から行うことは、自分の存在感や価値観を素直に受け入れることや、よりよく健康に成長したいという気持ちをもつことができやすいのではないかと考えた。

本校では、教科の学習の場だけでなく、学校生活全ての場で、家庭での生活においても、「自立」をめざした取り組みを続けている。からだやこころの健康面に関しても、「自分のからだは自分で守る力」を育てていくことを目指している。生き方や生活の過ごし方そのものにかかわってくる力だけに、学習の積み重ねや継続することが大切であろう。そこで、低学年の時から自分をしっかりみつめ、からだの科学に触れたり、「からだって、すごい」と感じる経験をすることで、素直に自分を受け入れ、自立しようとする態度が身につくことを願って、本題材を設定した。からだは「たからばこ」のように大切なものがたくさん入っていると感じるができるように、楽しみながら学べるからだの学習を取り組むことにした。

(2) 実態調査について

1年生を対象に「自分をどのくらいみつめているか」を知るために、「自分がすき？」という調査を行った。

対象：1年 男子40名 女子39名 合計79名

- 【結果①】 ・「自分が好き」は男子が多く、女子は「よくわからない」と約半数であった。
 ・「嫌い」と答えた者は0人である。
 ・約一割の児童は「あまり好きではない」と答えている。

項目	男子	女子	合計
自分が好き	25	17	42
嫌い	0	0	0
あまり好きではない	1	3	4
よくわからない	14	19	33

単位：人

【結果②】 どんどころがすきですか？《ベスト3》

男子	女子
1位 やさしい 5人	1位 やさしい 11人
2位 元気に遊ぶ 4人	2位 元気に遊ぶ 4人
友だちが一杯 3人	3位 走るのが速い 3人
走るのが速い 4人	勉強がすき 3人
3位 野球が上手 3人	絵が上手 3人

◎自分の良いところ、自慢できるところが一つ或いは複数あり、そのことに自分で気づいている。

【結果③】 どんどころがきらいですか？《ワースト3》

男子	女子
1位 忘れるところ 3人	1位 給食が遅い 6人
2位 嫌いな給食がある 2人	2位 ケンカをする 3人
3位 泣く、背が低い・高い、はっきりしない、前髪いじわる、おこる、計算が遅い など各1人	なわとびができない 3人
	3位 わがまま 2人
	食べ物にすききらいがある 2人

◎「ありません」と答えていた児童もいた。また、「きらい」の部分があっても「自分が好き」と答えている児童もいた。

「よくわからない」と答えた児童は、②③のどちらにも答えており、迷った様子が伺える。

これらの①②③の調査結果から、次のように考察した。

・自分の良いところや自慢できること、きらいなところなど、それぞれに気づいていることは、自分自身をみつめることができている、ということにつながる。

(3) 指導の経過と展望

第1時 身の周りの音に気づき、からだからの音にも関心をもつ。

第2時 心音を聴く体験を通して「いのち」を身近に感じる。

第3時 「へそのお」の働きの大切さと「いのち」のつながりに気づき、自分を大切にしようと思い、友だちや周りの人に思いやりをもとうとする。

(4) 授業設計の焦点

本時では、子どもたちが実際に「聴診器」を使って、自分や友だちの心音を聴く、という具体的な体験をする。日頃は「胸がドキドキする」「胸がキュンとなる」などの言葉を使うことはあっても、実際には「心臓の音」にあまり意識をしていないのが実態であろう。自分自身の身体の中の「生きている音」に対して関心をもち、イメージを膨らませることで、子どもたちなりに「生きている」という実感を味わうことをねらった学習である。

心臓は胎児として最初につくられる臓器であることを知り、心音を聴くことにより、心

臓が働き続けていることや、胎児の頃と今の自分とのつながりに気づくようにしたい。

また、「へそのお」の役割について学習することにより、母体との一体感をもてるようにする。保護者の声や思いにもふれることで、自分を大切に育ててくれた家族の温もりを感じると同時に、「生命（いのち）」を大切にしようとする意識が高まることを願っている。

(5) 具体的な実践（全3時間 本時 第2時）

① 本時の目標

からだの音について関心をもち、心臓の音を聴くことができる。


② 準備物

- ・聴診器 ・心音の録音テープ ・胎児の心臓が鼓動している様子のビデオ
- ・ワークシート

③ 評価の観点

個性の伸長	「生きている音」に関心をもち、「生きている自分」を大切にしようと感じているか。
社会性の育成	心音が胎児として一番最初に作られる臓器であることを知ることから、いのちのつながりに気づこうとしているか。
自主的・実践的な態度	聴診器を使って、すすんで「心音」を聴こうとしているか。

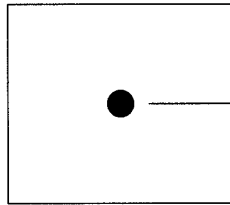
④ 学習の展開

学習内容	学習活動	展開上の留意点
1 からだから出る音を考える。	1 からだから、どんな音がしているか考えてみよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・おなかがグルグル ・背中からゴォー ・おなかからドクンドクン 	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような音がしているかを考えることにより、自分のからだに関心をもてるようにする。
聴診器を使って、からだの音を聴いてみよう		
2 からだの音を聴く。	2 聴診器を使って、自分や友だちのからだの音を聴いてみよう。 <ul style="list-style-type: none"> ・どんな音がしてるかな？ ・何をしている音なのかな？ ・どこから聴こえてくるかな？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・聴診器を使用すると、より小さな音も聴くことができることに気づくようにする。 ・使用上の注意について説明する。 ・自由に使用し、興味・関心を高める。 ・二人一組で使用することで、自分や友だちのからだの中の音を聴き合う体験ができるようにする。
3 心臓の音を聴く。	3 自分や友だちの心臓の音を聴いてみよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・「心臓の音」が、生まれる前からずっと動き続けて

4 心音の録音テープや心臓が動き始めるところのビデオを見る。

- ・どんな音に聴こえるかな？
 - ・自分の音と友だちの音は同じかな？ 違うかな？
 - ・なぜ、音がしているのかな？
 - ・いつ頃から？
- 4 おなかの中の赤ちゃんの心音を聴いたり、心臓が動き始める様子を見よう
- ・いつ頃から、心臓はできるの？
 - ・どのくらいの大きさになったら、心臓が動くのかな？

受精後20日目の大きさ



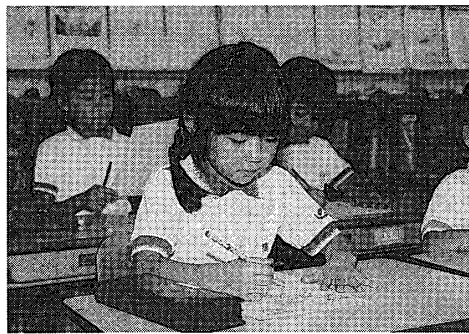
つまようじの先の部分(2mm)を接着剤でつける。白く塗る。



10cm四方の緑色の画用紙

5 まとめ

5 ワークシートに、本時の学習の感想やわかったことを書いてみよう。



いることに、意識や関心が向くようにする。

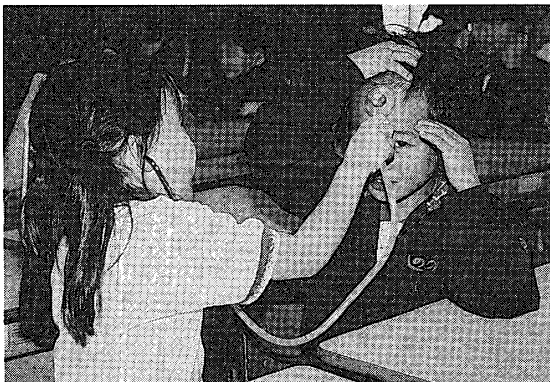
- ・気づきや思いを受け止める。

- ・心臓は胎児(受精後20日目、2mm)からではじめることを知らせ、胎児の大きさを理解できるようにするために、教具を提示する。

- ・今の自分の心音は、胎児の頃からずっと鳴り続けていることや、間断なく心臓が働き続けていることに、より効果的に気づくことができるように、胎児の心音を録音したテープや、心臓が動き始めた場面のビデオを用意する。

- ・心臓から始まり、胎児の頃から生きていくために必要なからだですでにできあがっていることに気づくことで、「からだはたからばこだ」と強く意識できるようにする。

- ・自分の思いをしっかり書くことができるように時間を確保する。



(6) 実践を振り返って

本年度は、「からだは たからばこ」という題材で全3時間の保健指導を一年生に行った。日々の生活の中では「からだ」を意識する場はあまりない。しかし、意識すると「心臓が動いている」、すなわち「生きているからだからは音がしている」と気づくことを願いこの学習を設定した。「音」に関心をもつため、まず周囲の生活の「音」から聴くことにした。らっぷの芯や紙コップを使って「音を探そう」という活動を行った。椅子を動かす音や水道管などの「音」に気づくことができた。紙コップを自分の体にあてて「からだの音」に関心を示す児童もおり、それをきっかけにみんなで「からだの音」を探そうという活動に発展した。自分の手や足、友だちの頭や背中にラップの芯をあて、楽しそうに「音」を聴こうとしている態度が見られた。「どんな音がしたか」という問いに対し、「ざあーざあー」「ゴォゴォ」など一年生らしい様々な反応があり、「からだの音」に気づくことができた。さらに「からだの音」を明確に聴くために、普段手にすることはめったにないであろうと思われる聴診器を教具として使用した。児童の興味・関心は高まり、互いにかかわりながら「からだの音」を探している様子が伺えた。「おなかの中がグー」、 「グルグル」などの反応が多かったが、「心臓がドクンドクン」「ドキドキ」と心音に気づく児童もいた。そこで「みんなに共通して、誰でもしている音」ということで、全員が自分や友だちの心臓の音を聴く活動を行った。自分自身のからだの中の「音」を聴くことにより、子どもたちなりに「生きている」という実感を味わうことができていたようだ。

また、「心臓は胎児として最初に作られる臓器である」などの知識を得る学習と、「心音を聴く」といった体験を通しての学習は、心臓は生きている間中働き続けていることや、胎児の頃と今の自分の「いのちのつながり」に気づくきっかけにもなった。「しんぞうはおなかの中にいるころから、ずっとうごいているんだ」「すごいね」「ふしぎだね」とまとめのワークシートに素直に表現されている。一年生という段階ではあるが、抽象的・概念的な事柄にもかなり強い関心を示していた様子が伺えた。

このような学習を終えて、児童は「からだの音を聴く」ことに関心をもち、良い表情で学習をしていた。時間的にもう少し余裕があったほうが、より良く学習ができたのかも知れないが、限られた時間を有効に活用するための工夫も必要である。方法の一つとして、心臓が出来はじめた受精後20日目の胎児を実物大で示すことで大きさを実感したり、実際の心音を録音したテープや心臓が動き始めた瞬間の胎児の様子ビデオを利用したり、と学習の効果を高める工夫をした。また、保健の学習の時間だけでなく、日々子どもたちとのかかわりを大切にすることも学習の成果を上げる一つの要因になったと考えている。

3 おわりに

養護教諭の専門性を生かし、保健室での個人とのかかわり（つぶやき、気づきなど）を出発点として、集団への働きかけ、そして再度個々の実態へ返っていく、というフィードバックを大切にしたい実践が、保健指導も含めて健康教育の原点だと考える。

そして、からだの学習やいのちの学習は継続的に実践することが大切であり、その時間と内容を明確にするためにも、カリキュラムの作成は必ず必要とされる。少ない時間でも継続的に、または実践を繰り返すことにより、知識だけでなく実際の生活に生かされたり、生かそうと工夫する実践力が備わってくるであろう。さらには、自分ばかりでなく他人や周囲の人たちをも大切にしようとする、思いやりや優しさが育っていくものと考えている。

そのためには、日々子どもたちの実態と、今何を必要としているかということ踏まえながら、指導・支援の在り方を研究していくことが今後の大きな課題である。